



Auswahlverzeichnis
Entspannung und Meditation

Inhalt

Entspannungsverfahren – Achtsamkeit, Autogenes Training, Meditation etc.	1
Religiöse Wurzeln – spirituelle Praxis	11
Tonträger	13
Entspannung und Meditation mit Kindern	15

1. Auflage April 2018

Hrsg.: Lektorat der Büchereizentrale Schleswig-Holstein

S. Gülck, E-Mail: guelck@bz-sh.de

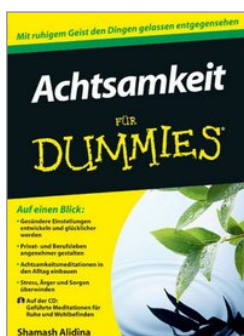
Entspannungsverfahren – Achtsamkeit, Autogenes Training, Meditation etc.

Achtsamkeit - die besten Übungen und Meditationen für mehr Gelassenheit und Lebensfreude - Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017 - 240 Seiten

ISBN: 978-3-8338-6335-6 - 15 €.

Die Sammlung von über 100 kleineren und größeren Achtsamkeitsübungen lehrt, die Schönheit des Augenblicks und uns selbst wieder wahrnehmen zu können. Mit einfachen Übungen zum Fühlen und Denken im Alltag, Meditationen in Ruhe und Bewegung und Übungen zur Entwicklung von Herzenswärme.

Standort: PSY 855 A



Alidina, Shamash:

Achtsamkeit für Dummies - [mit ruhigem Geist den Dingen gelassen entgegensehen; auf der CD: geführte Meditationen für Ruhe und Wohlbefinden] - Wiley-VCH, 2011 - 303 S.

ISBN: 978-3-527-70712-6 - 16,95 €.

Detailliert und kenntnisreich gibt der britische Achtsamkeitslehrer einführende Informationen, Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen, Tipps zur Integration in den Alltag und Hinweise, wie Achtsamkeit hilft, sein Leben glücklicher und gesünder zu führen.

Standort: PSY 857 A

Alidina, Shamash:

So leicht geht Achtsamkeit für Dummies - [den Augenblick genießen ; ... mit siebzehn geführten Meditationen für Ruhe und Gelassenheit] - Wiley-VCH, 2015 - 128 S.

ISBN: 978-3-527-71040-9 - 14,99 €.

Grundlagen und Meditations-Übungsprogramme, u.a. zum Umgang mit schwierigen Gefühlen: Stress, Ängste, Depressionen, Wut und Schmerz. Auf der CD 17 geführte Meditationen aus dem Buch (mit Trackverweisen).

Standort: PSY 857 A

Alidina, Shamash:

Übungsbuch Achtsamkeit für Dummies - [auf der CD: geführte Achtsamkeitsmeditationen] - Wiley-VCH, 2014 - 357 S. –

ISBN: 978-3-527-70976-2 - 16,99 €.

Arbeitsbuch zur Praxis der Achtsamkeit mit zahlreichen gut angeleiteten Übungen, Arbeitsblättern, Wochenplänen und einem 8-wöchigen Achtsamkeitskursus.

Standort: PSY 857 A

**Carne, Kate:**

Die sieben Geheimnisse der Achtsamkeit - wie Mindfulness im hektischen Alltag gelingt - Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2017 - 234 S.

ISBN: 978-3-499-63224-2 - 9,99 €.

Die Britin Kate Carne unterrichtet seit 2004 Achtsamkeit und Meditation. In diesem Buch zeigt sie auf, wie man Achtsamkeit in den Alltag integrieren kann und wie man alle gängigen Hindernisse überwindet, die das tägliche Üben oft zu einer Herausforderung werden lassen.

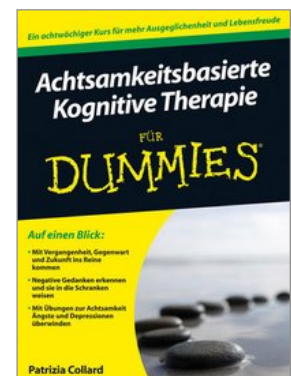
Standort: PSY 855,9 C

Collard, Patrizia:

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für Dummies - [ein achtwöchiger Kurs für mehr Ausgeglichenheit und Lebensfreude ; mit Übungen zur Achtsamkeit Ängste und Depressionen überwinden] - Wiley-VCH, 2014 - 357 S. - ISBN: 978-3-527-70984-7 - 19,99 €.

Die in verschiedenen Therapien und asiatischen Heiltechniken erfahrene Therapeutin stellt das Konzept der Achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie vor, führt den Leser durch einen 8-wöchigen praktischen Kurs und geht auf dessen Anwendung bei Depression, Sucht, Angst, Schmerzen, usw. ein.

Standort: MED 840 C

**Eßwein, Jan Thorsten:**

Achtsamkeitstraining - Gräfe und Unzer, 2011 - 80 S. - ISBN: 978-3-8338-1829-5 - 16,99 €.

Trainingsprogramm zur Harmonisierung des Gesundheitsstatus mittels Kultivierung nicht wertender Bewusstheit im Alltag auf Basis des Konzepts der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion MBSR.

Standort: PSY 857 E

Kabat-Zinn, Jon:

Achtsamkeit für Anfänger - Arbor-Verl., 2010 - 77 S. - ISBN: 978-3-936855-61-6 - 19,90 €.

Einstieg in die Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn mit geführten Meditationen auf beiliegender CD.

Standort: PSY 855 K

Michalak, Johannes:

Achtsamkeit üben - Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln - Hogrefe, 2018 - 65 Seiten - ISBN: 978-3-8017-2676-8 - 8,953 €.

Ratgeber für Betroffene, die an Stress, Ängsten, depressiver Verstimmung und häufigem Grübeln leiden und die sich durch Einüben einer achtsamen Lebenshaltung Zugang zu positiven Kräften verschaffen wollen. Er folgt dem MBSR-Ansatz von Jon Kabat-Zinn und der MBCT-Therapie dreier Depressionsforscher.

Standort: MED 840 M

Kabat-Zinn, Jon:

Carsten Fabian liest Jon Kabat-Zinn "Im Alltag Ruhe finden" - Meditationen für ein gelassenes Leben - Argon-Verl., 2015 - 1 CD in Klappbox - ISBN: 978-3-8398-8051-7 - 9,953 €.

Leicht im Alltag anwendbare Meditationen und Übungen zur Achtsamkeit des bekannten Meditationslehrers Jon Kabat-Zinn. Gekürzte Fassung des Buches "Im Alltag Ruhe finden".



Standort: PSY 855 K

Kabat-Zinn, Jon:

Jeder Augenblick kann dein Lehrer sein - 100 Lektionen in Achtsamkeit - Barth, 2010 - 155 S.

- ISBN: 978-3-502-61224-7 - 12,95 €.

100 Kerngedanken der Achtsamkeits- und Meditationspraxis Jon Kabat-Zinns.

Standort: PSY 855 K

**Kabat-Zinn, Jon:**

Dorothea Gädeke und Carsten Fabian lesen Jon Kabat-Zinn "Gesund durch Meditation" - die Übung der Achtsamkeit - Argon, 2013 - 3 CD in Klappbox - ISBN: 978-3-8398-8024-1 - 16,95 €.

Grundlagenwerk zum MBSR-Konzept (Mindfulness-Based Stress Reduction) des bekannten Meditationslehrers mit dem 8-Wochen-Programm, das in seiner Stress-Klinik seit mindestens 15 Jahren angewendet wird. Es enthält ein auf eine buddhistische Meditation zurückgehendes Achtsamkeitstraining, das hilft Stress abzubauen.

Standort: PSY 855 K

Kabat-Zinn, Jon:

Dorothea Gädeke und Carsten Fabian lesen Jon Kabat-Zinn "Gesund durch Meditation" - die neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit - Argon, 2014 - 3 CD in Klappbox - ISBN: 978-3-8398-8039-5 - 16,95 €.

Der 2. Teil von "Gesund durch Meditation" gibt einen Einblick in die neuesten Forschungsergebnisse aus Medizin, Psychologie und Neurowissenschaft in Bezug auf die Bedeutung der Achtsamkeitspraxis und erklärt die Funktionsweise von Stress und wie wir lernen können, damit umzugehen.

Standort: PSY 855 K

Kabat-Zinn, Jon:

Dorothea Gädeke und Carsten Fabian lesen Jon Kabat-Zinn "Gesund durch Meditation - Achtsamkeit in der Praxis" - Argon, 2014 - 2 CD in Klappbox - ISBN: 978-3-8398-8052-4 - 16,95 €.

Der 3. Teil von "Gesund durch Meditation" bietet konkrete Anleitungen, mit Achtsamkeitstraining physischen oder emotionalen Schmerzen sowie Angst und Panikattacken zu begegnen und Meditationsübungen in den Alltag zu integrieren, um zu einem bewussten und ausgeglicheneren Leben zu gelangen.

Standort: PSY 855 K

**Kabat-Zinn, Jon:**

Gesund durch Meditation - full catastrophe living ; das vollständige Grundlagenwerk - Barth, 2011 - 604 S. - ISBN: 978-3-426-29193-1 - 24,99 €. Grundlagenwerk zum MBSR-Konzept des bekannten Meditationslehrers mit dem 8-Wochen-Programm, das in seiner Stress-Klinik seit mindestens 15 Jahren angewendet wird. Es enthält ein auf eine buddhistische Meditation zurückgehendes Achtsamkeitstraining, das hilft Stress abzubauen.

Standort: PSY 855 K

Kabat-Zinn, Jon:

Im Alltag Ruhe finden - Meditationen für ein gelassenes Leben - Knauer, 2015 - 237 S. - ISBN: 978-3-426-87713-5 - 9,99 €.

Leicht im Alltag anwendbare Meditationen und Übungen zur Achtsamkeit des bekannten Meditationslehrers Jon Kabat-Zinn.

Standort: PSY 855 K

Mannschatz, Marie:

Jeder Tag ein Schritt zu dir - achtsame Wertschätzung für sich selbst und andere entwickeln ; geführte Meditation - Argon, 2014 - 1 CD - ISBN: 978-3-8398-8054-8 - 12,95 €.

Fünf achtsam angeleitete Meditationen zur Selbstliebe (je 11 bis 17 Minuten) von der Meditationslehrerin Marie Mannschatz, die helfen sollen, liebevolle Selbstwahrnehmung und achtsame Wertschätzung für sich selbst und andere zu entwickeln.

Standort: PSY 855,8 M

Thích-Nhât-Hanh:

Stille, die aus dem Herzen kommt - innere Ruhe finden in einer lauten Welt - Lotos, 2015 - 155 S. - ISBN: 978-3-7787-8257-6 - 14,99 €.

Mit Anekdoten, buddhistischer Weisheit und praktischen Anleitungen für Achtsamkeitsübungen hilft der Zen-Meister und Weisheitslehrer seinen Lesern Ruhe und Stille zu finden.

Standort: PSY 840 T

**Adolphsen, Catharina:**

So leicht geht Autogenes Training für Dummies - [vollkommen entspannen ; ... mit acht geführten Anleitungen zum Entspannen ; für angenehme Gefühle] - Wiley-VCH, 2015 - 126 S.

- ISBN: 978-3-527-71084-3 - 14,99 €.

Übungen und Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings. Mit acht geführten Anleitungen zum Entspannen auf der Audio-CD und vielen Tipps und Tricks von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zum Abschluss der Übungen.

Standort: MED 862,1 A

Autogenes Training

Edel, 2013 - 1 CD - 12,99 €.

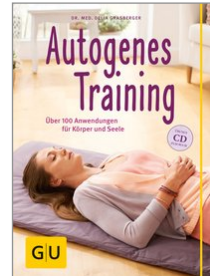
Zwei geführte Übungen (17 und 22 Min.) nach dem Autogenen Training, konzipiert vom Diplom-Psychologen Ralf-Peter Weber, gesprochen von Heiner Heusinger aus der CD-Reihe des Mindstyle-Magazins "happinez".

Standort: MED 862,1 A

Grasberger, Delia:

Autogenes Training - über 100 Anwendungen für Körper und Seele - Gräfe und Unzer, 2014 - 206 S. - ISBN: 978-3-8338-3414-1 - 24,99 €.

Umfassendes Konzept zur Vorbeugung und Bewältigung von körperlichen und psychischen Beschwerden sowie zur individuellen Potenzialentfaltung mithilfe klassischer Übungen aus der Grund-, Mittel- und Oberstufe des Autogenen Trainings. Mit Audio-CD.



Standort: MED 862,1 G

Riß-Tafilaj, Carola:

Autogenes Training - nach Prof. J. H. Schultz ; Anleitung zur Selbstentspannung - Livingroom-Publ., 2014 - 1 CD - ISBN: 978-3-944513-17-1 - 14,95 €.

Mithilfe der eigenen Vorstellungskraft und Autosuggestion ist das Autogene Training ein bewährtes Konzept der Selbstentspannung. Die Mentaltrainerin Carola Riß-Tafilaj führt klar und deutlich durch die Formelsätze von Ruhe, Schwere und Wärme.

Standort: MED 862,1 R



André, Christophe:

Die schöne Kunst des Innehaltens - durch Meditation zu innerem Frieden finden - Kailash, 2012 - 302 S. - ISBN: 978-3-424-63063-3 - 22,99 €.

In dem bibliophil gestalteten Band vermittelt der bekannte französische Psychotherapeut über Betrachtungen ausgewählter Gemälde die Kunst der Achtsamkeit, mit 2 CDs mit geführten Meditationen.

Standort: PSY 857 A

Banzhaf, Harald:

Meditieren heilt - vorbeugen und gesund werden durch Achtsamkeit - Kreuz, 2015 - 192 S. - ISBN: 978-3-451-61332-6 - 19,99 €.

Ziel des Selbsthilfebuchs ist es, den Leser mittels Erfahrungsberichten, Reflexionen, Übungen und Sachinformationen zur Wahrnehmung der eigenen Möglichkeiten zu befähigen, die eigene innere oder äußere Lebenssituation per achtsamer Grundhaltung positiv beeinflussen zu können.

Standort: PSY 855 B



Bodian, Stephan:

Meditation für Dummies - [mit Meditation dem Alltagsstress entgegenwirken ; auf der Bonus-CD: Meditationsanleitungen des Autors] - Wiley-VCH, 2011 - 344 S. - ISBN: 978-3-527-70753-9 - 16,95 €.

Einführung in die Meditation: Grundlagen, Praxis (Ort, Zeit, Dauer usw.), Probleme und Feinheiten (Umgang mit Gedanken, Hindernissen und Nebenwirkungen).

Standort: PSY 855 B

Bodian, Stephan:

So leicht geht Meditation für Dummies - [Ruhe verspüren ; mit elf geführten Meditationen für Ruhe und Gelassenheit] - Wiley-VCH, 2015 - 128 S. - ISBN: 978-3-527-71042-3 - 14,99 €.

Stringente, schulübergreifende Einführung für Einsteiger in die Grundlagen und die Praxis von Meditationen, für die Entwicklung von Achtsamkeit und dem Kultivieren von Liebe, Mitgefühl und Vergebung, inklusive Techniken zum Umgang mit Problemsituationen, wie Stress, Ärger, Traurigkeit. Mit CD.

Standort: PSY 855 B

Dahlke, Rüdiger:

Jetzt einfach meditieren! - ZS Verlag GmbH, 2018 - 128 Seiten - ISBN: 978-3-89883-740-8 - 12,99 €.

Hier werden 14 Meditationsarten kurz vorgestellt, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Eine kleine Geschichte des Meditierens und ein Test, mit dem man seinen Meditationstyp bestimmen kann, ergänzen den Ratgeber.

Standort: PSY 857 D

**Dahlke, Ruediger:**

Selbstheilung - destruktive Muster erkennen und transformieren - Arkana, 2015 - 1 CD in Klappbox - ISBN: 978-3-442-33995-2 - 9,99 €.
Zwei Meditationen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Standort: PSY 855,9 D

Hay, Louise L.:

Meine schönsten Meditationen - Lesung - Hörbuch Hamburg, 2013 - 1 CD - ISBN: 978-3-89903-529-2 - 9,99 €.

Drei geführte Meditationen von der bekannten Lebenshilfe-Autorin und spirituellen Lehrerin Louise Hay, die mit Affirmationen und inneren Bildern arbeiten, um negative Gedankenmuster aufzulösen und Vertrauen in die positiven Kräfte des Lebens (zurück) zu gewinnen.

Standort: PSY 850,8 H

Long, Aljoscha:

Meditation - Techniken für innere Ruhe und Entspannung - BLV, 2014 - 63 S. - ISBN: 978-3-8354-1225-5 - 16,99 €.

Einführung in verschiedene Arten der Meditation. Auf beigefügter CD finden sich praktische Übungen zur Atem-, Samatha-, Vipassana-, Bewegungs- und Metta-Meditation.

Standort: PSY 857 L

**Mannschatz, Marie:**

Meditation - [mehr Klarheit und innere Ruhe ; inklusive CD mit 70 Minuten] - Gräfe und Unzer, 2010 - 80 S. - ISBN: 978-3-8338-1816-5 - 16,99 €.

Die Medienkombination aus Buch und Audio-CD (Laufzeit: ca. 70 Minuten) vermittelt praxisnah die Grundlagen von 2 aus dem Buddhismus stammenden Meditationsformen, der Achtsamkeits- und der Metta-Meditation. 8 Meditationen helfen zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensqualität (5 davon auf der CD).

Standort: PSY 855 M

Rossbach, Gaby:

Meditation mit inneren Bildern - heilsame, tiefenwirksame Symbolbilder für die Seele - Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017 - 78 Seiten - ISBN: 978-3-8338-5101-8 - 17,99 €.

Sammlung von Meditationen mit inneren Bildern auf der Basis der Archetypenlehre C.G. Jung und des tibetischen Buddhismus.

Standort: PSY 855 R

Schneider, Maren:

Crashkurs Meditation - Anleitung für Ungeduldige ; ... garantiert ohne Schnickschnack - Gräfe und Unzer, 2012 - 80 S. - ISBN: 978-3-8338-2351-0 - 14,99 €.

Ein 8-Wochen-Kursprogramm in Achtsamkeitsmeditation für Eilige. Mit Audio-CD.

Standort: PSY 857 S

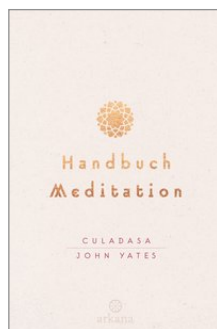
Schneider, Maren:

Heilende Meditationen - Hilfe bei Erschöpfung, Schmerzen und chronischen Erkrankungen - Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2017 - 78 Seiten - ISBN: 978-3-8338-5982-3 - 17,99 €.

Hier werden dem Leser unterschiedliche "Heilmeditationen" an die Hand gegeben, die dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und Eigenschaften wie Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration zu üben. Negative Gefühle und Blockaden können dadurch aufgelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.



Standort: PSY 855 S

**Yates, John:**

Handbuch Meditation - Arkana, 2017 - 557 Seiten - ISBN: 978-3-442-34215-0 30 €.

Umfassendes, gut verständliches und leicht anwendbares Handbuch zur Meditationspraxis von Meditationsmeister und Neurowissenschaftler John Yates. Es eignet sich als Lehrbuch und Nachschlagewerk für alle, vom Anfänger bis hin zum Praktizierenden mit langjähriger Meditationserfahrung.

Standort: PSY 855 Y

Bannasch, Lutz:

Gesunde Psyche, gesundes Immunsystem - wie Psychoneuroimmunologie gegen Stress hilft - Knauer, 2015 - 351 S. - ISBN: 978-3-426-87646-6 - 9,99 €.

Ratgeber zur Bewältigung des sogenannten "Overload-Syndroms", das durch Ungleichgewichte zwischen Immunsystem und seelisch-emotionaler Befindlichkeit gekennzeichnet ist.

Standort: MED 860 B



Feel the flow - Wellnessmotive malen - Christophorus-Verl., 2015 - 80 S. - ISBN: 978-3-86230-310-6 - 16,99 €.

Anleitung für das Gestalten von Ornamenten und harmonischen Mustern mit Acrylfarbe in warmtonigen Farben zur Entspannung. Mit zahlreichen Bildbeispielen.

Standort: KU 942,1 F

Freude mit Zentangle - meditatives Zeichnen für Kreativität, Konzentration und Wohlbefinden - Trinity, 2014 - 159 S. - ISBN: 978-3-95550-072-6 - 14,99 €.

Einführung in Zentangle, dem Zeichnen von sich wiederholenden Mustern. Mit zahlreichen Beispielen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.



Standort: KU 941 F

Froböse, Ingo:

Power durch Pause - Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten - GU, 2016 - 158 Seiten - ISBN: 978-3-8338-5436-1 - 19,99 €.

Der Ratgeber des bekannten Autors gibt eine Fülle von Infos und Anregungen zu notwendiger, regelmäßiger Regeneration im (Berufs-)Alltagsstress, um fit und gesund zu bleiben. Mit vielen praktischen Vorschlägen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und einem allgemein gesundheitsorientierten Lebensstil.

Standort: MED 862 F

Die große Tele-Gym Wohlfühl-Box - PSF Film + Video, 2017. - 4 DVD-Videos (448 min) 36,99 €.

Alltagsbeschwerden wie Unbeweglichkeit und Stress-Symptome mit sanften, harmonischen Bewegungen entgegenwirken. Die traditionellen Bewegungsübungen aus dem Qi Gong helfen dabei, Vitalität und Lebensenergie zurück zu gewinnen und den Stress-Level zu senken. Mit den sanften Dehnübungen werden Muskeln, Sehnen und Gelenke wieder geschmeidiger. Diverse 15-minütige Übungseinheiten, verteilt auf 4 DVDs.

Standort: MED 862 G



Kalbheim, Eva:

So leicht geht Progressive Muskelentspannung für Dummies - WILEY, 2016 - 128 Seiten - ISBN: 978-3-527-71131-4 - 14,99 €.

Kompaktes, leserfreundliches Arbeitsbuch mit anlassbezogenen Übungen für Einsteiger (auch Kinder) und Fortgeschrittene. Auf der Audio-CD die wichtigsten Übungen aus dem Buch.

Standort: MED 862,2 K

Koppenhöfer, Eva:

Mit allen Sinnen genießen - mehr Lebensqualität durch bewussten Genuss ; Audio-Ratgeber mit Übungen - Beltz, 2014 - 1 CD - ISBN: 978-3-621-28147-8 - 19,95 €.

Tipps und Übungen, mit denen die in schnelllebiger Zeit oft verlorengegangene Genussfähigkeit wieder erlangt werden kann.

Standort: MED 840 K

Kuntz, Helmut:

Depression durch die Kraft der Imagination bewältigen - Übungen zur Stärkung innerer Ressourcen ; mit Audio Download - Beltz, 2017 - 303 Seiten - ISBN: 978-3-407-86494-9 - 19,95 €.

Der Familien- und Körpertherapeut bietet nach einer grundlegenden Einführung in sein Methodenrepertoire körpertherapeutische, imaginative und meditative Übungen zur Eigenanwendung oder begleitend zu einer Psychotherapie an. Mit Fallbeispielen.

Standort: MED 830 DEP

Leonhardt, Jennifer:

Stressmanagement - mit weniger Druck mehr erreichen - SOS-Techniken nutzen und Resilienz stärken : mit dem StressRadar-Programm - Beltz, 2016 - 208 Seiten - ISBN: 978-3-407-36586-6 - 24,95 €.

Ratgeber zum Erkennen, Verstehen und Bewältigen von Stress mit dem Ziel der nachhaltigen Veränderung von unangemessenen Gewohnheiten und Stärkung der Stressresistenz. Mit Tests, Übungen und Techniken aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Resilienz.

Standort: MED 862 L

Obermark-Stell, Karin:

Ich bin raus! - besser abschalten und entspannen - MachtWort Kommunikation, 2017 - 94 S. ISBN: 978-3-00-053916-9 - 8,900 €.

Leicht umzusetzende Denkanstöße, Strategien und alltagstaugliche praktische Übungen zum Abschalten und Entspannen.

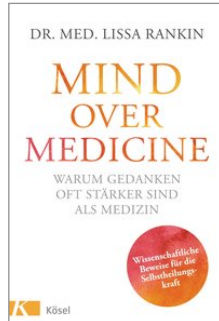
Standort: MED 862 O

Olpe, Hans-Rudolf:

Bis er uns umbringt? - wie Stress die Gesundheit attackiert - und wie wir uns schützen können - Huber, 2014 - 239 S. - ISBN: 978-3-456-85446-5 - 19,95 €.

Die Autoren stellen aufgrund neurobiologischer Erkenntnisse den Zusammenhang zwischen chronischem Stress und dem Gehirn her und belegen, dass nicht nur psychische Erkrankungen, sondern viele Volkskrankheiten Folgen von chronischer Überlastung sind. Mit Interventions- und Präventionsvorschlägen.

Standort: MED 862 O

**Rankin, Lissa:**

Mind over Medicine - warum Gedanken oft stärker sind als Medizin ; wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft - Kösel, 2014 – 350 S. - ISBN: 978-3-466-34597-7 - 22,99 €.

Entlang von Fallschilderungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigenen Erfahrungen belegt die Ärztin die Wirksamkeit der Kraft der Gedanken in Sachen Gesunderhaltung und Heilung und stellt einen 6-Punkte-Plan für die Selbstheilung vor.

Standort: MED 560 R

Rankin, Lissa:

Mind over medicine - warum Gedanken oft stärker sind als Medizin ; wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft - ABOD-Verl., 2014 - 5 CD in Doppelbox ISBN: 978-3-95471-238-0 - 22,95 €.

Entlang von Fallschilderungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und eigenen Erfahrungen belegt die Ärztin die Wirksamkeit der Kraft der Gedanken in Sachen Gesunderhaltung und Heilung und stellt einen 6-Punkte-Plan für die Selbstheilung vor.

Standort: MED 560 R

Rauscher, Matthias:

Hypnose wirkt! - Springer, 2016 - X, 146 Seiten - ISBN: 978-3-662-50281-5 - 19,99 €.

Seriöser Überblick über das Spektrum und die Anwendungsmöglichkeiten der Heilmethode "Hypnose", inklusive Selbsthypnose.

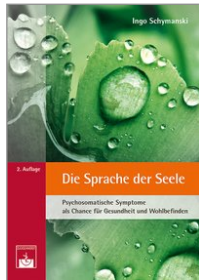
Standort: MED 839 R

Schenk, Cornelia:

Keine Angst vor Krankheit - die Kunst, in schweren Zeiten ein gutes Leben zu führen - Claudius, 2016 - 288 Seiten - ISBN: 978-3-532-62493-7 - 12,9 €.

Die Expertin für Stress- und Krisenmanagement legt einen sich vor allem auf Viktor E. Frankls Logotherapie stützenden Leitfaden zur Krankheitsbewältigung und zur Entwicklung von Heilungs- und Weisheitskompetenz vor.

Standort: MED 865 S

**Schymanski, Ingo:**

Die Sprache der Seele - psychosomatische Symptome als Chance für Gesundheit und Wohlbefinden - Zuckschwerdt, 2014 - VIII, 261 S. - ISBN: 978-3-86371-090-3 - 19,90 €.

Anhand von typischen Beschwerdebildern erläutert der Arzt und Psychotherapeut seinen neuen Ansatz zur Behandlung von psychosomatischen Beschwerden.

Standort: MED 860 S

Wengenroth, Matthias:

Den inneren Kompass finden - der achtsame Weg in ein wertebewusstes Leben ; ein Audio-Ratgeber nach dem ACT-Ansatz - Beltz, 2013 - 2 CD - ISBN: 978-3-621-28099-0 - 24,95 €.

Ein Audioratgeber nach dem ACT-Ansatz, einer modernen Form der Verhaltenstherapie, der eigene Wertvorstellungen bewusst macht und hilft, das eigene Handeln nach den eigenen Werten auszurichten.

Standort: MED 840 W

Willson, Rob:

Kognitive Verhaltenstherapie für dummies - WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, 2018 - 391 Seiten - ISBN: 978-3-527-71408-7 - 24,99 €.

Allgemein verständliche Einführung in die Prinzipien und Strategien der Kognitiven Verhaltenstherapie mit dem Ziel, den Leser zur Bewältigung gängiger emotionaler Probleme zu befähigen.

Standort: MED 840 W

Becker, Jan:

Du kannst schaffen, was du willst - die Kunst der Selbsthypnose - Piper, 2015 - 324 S. - ISBN: 978-3-492-06025-7 - 14,99 €.

Der Hypnosetrainer erklärt, wie Fähigkeiten, die wir für unerreichbar hielten, durch Selbsthypnose erreicht werden können. Der Zugriff auf unsere Gefühlswelt, Vorstellungskraft und Kreativität kann unser bisher ungenutztes Potenzial freisetzen und uns die Kontrolle über uns selbst zurückgeben. Spiegel-Bestseller

Standort: MED 839 B

Yoga-Meditation für jeden Tag

täglich mehr Ruhe und Kraft - Coolmusic, 2010.1 DVD (70 Min.)

7 verschiedene Yoga-Meditationen für jeden Tag der Woche um neue Kraft zu schöpfen und zu Ausgeglichenheit zu finden mit ausführlichen Hintergrundinformationen über Yoga-Meditation.



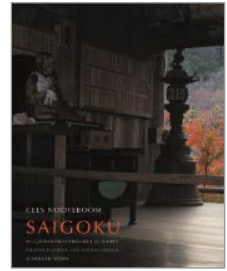
Standort: PSY 850 Y

Religiöse Wurzeln – spirituelle Praxis

Saigoku

auf Japans Pilgerweg der 33 Tempel - Schirmer/Mosel, 2013 - 200 S.
ISBN: 978-3-8296-0643-1 - 39,80 €.

Nooteboom, der Ungläubige, der im strengen Sinne kein Pilger ist, beschreibt seine Eindrücke von seiner Saigoku-Wallfahrt, bei der nacheinander 33 buddhistische Schreine, teils recht mühevoll, aufgesucht werden. Simone Sassen, seine Ehefrau, hat die Reise mit beeindruckenden Fotos dokumentiert.



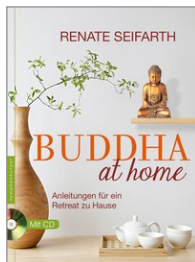
Standort: REL 165,5 S

Mannschatz, Marie:

Gabriele Gerlach und Marie Mannschatz lesen Marie Mannschatz "Der Weg der Achtsamkeit" - Buddhas Anleitung zum Glückhlichsein - Argon, 2013 - 1 CD
ISBN: 978-3-8398-8011-1 - 12,95 €.

Die buddhistische Meditationslehrerin und Psychotherapeutin erklärt anschaulich die vier buddhistischen "Grundlagen der Achtsamkeit" und stellt Achtsamkeitsübungen vor, die ganz konkret im Alltag angewandt werden können, um aus eigener Erfahrung Vertrauen zu entwickeln, zur Ruhe zu finden und Trägheit zu überwinden.

Standort: PSY 855,9 M



Seifarth, Renate:

Buddha at home - Anleitung für ein Retreat zu Hause - Nymphenburger, 2014 - 136 S. - ISBN: 978-3-485-02803-5 - 19,99 €.

Meditation im Alltag oder in einem Retreat zu Hause. Praktische Anleitungen und philosophische Grundlagen für die Meditationspraxis nach der buddhistischen Theravada-Tradition.

Standort: REL 165,5 S

Shojai, Pedram:

Urban monk - der buddhistische Wegweiser für einen glücklichen Alltag - Allegria, 2017
383 Seiten - ISBN: 978-3-7934-2314-0 - 18 €.

Der erfrischend direkt und mit einer Prise Humor geschriebene Bestseller aus den USA zeigt mit vielen Beispielen und Übungen, wie man das hektische Alltagsleben hinter sich und Sinn, Freude und inneren Frieden finden kann. Zenmeister Pendram Shojais Ansatz: schon kleine Schritte bewirken viel!

Standort: REL 165,5 S

Stopping

wie man die Welt anhält : Wege zur Meditation - SpurenPfadeFilme, 2017. 2 DVD-Videos (90 min) - 23,50 €.

4 Menschen zwischen Berlin und London suchen die Stille und Ruhe der Meditation, um in ihrem Leben voller Stress und Leistungsdruck besser gewappnet zu sein. Im Rückzug auf sich selbst, in der Fokussierung auf das Elementare suchen sie die Kraft für Veränderungen. Der Film begleitet sie zu ihren Kursen und führt ein in Vipassana-Meditation, anthroposophische Meditation, Achtsamkeitsmeditation, MBSR und Zen (Diamantweg-Buddhismus) vor.

Standort: REL 66 S

Kauko, Miriam:

Urlaub im Kloster - Besinnung, Ruhe, Inspiration : zu Gast in den 50 schönsten Klöstern in Deutschland, Österreich und der Schweiz - Holyday, 2018 - 176 Seiten

ISBN: 978-3-8342-2594-8 - 19,90 €.

Handbuch zu 50 Klöstern in Deutschland, Österreich und der Schweiz, in denen Gäste gerne aufgenommen werden.

Standort: REL 77 K

Silentium

Vom Leben im Kloster - Mindjazz pictures, 2015. - 1 DVD (84 Min.) - 16,95 €.

Vier Nonnen, ein Pater, dreißig Schafe - scheinbar fernab der Zivilisation, am Rande der Schwäbischen Alb, wird bei den Benediktinerinnen in Habsthal streng auf die traditionellen Regeln des Hl. Benedikt. Zugleich strebt man dort - ganz nach dem Motto Ora et labora - nach der Vereinbarkeit von Glaube, Klosterleben und Weltoffenheit.

Standort: REL 79 BEN

Schuppener, Friederike:

Loslassen dürfen mit allen Sinnen - Texte, Gebete und Rituale in der Begleitung Sterbender und Trauernder - Gütersloher Verl.-Haus, 2015 - 189 S. - ISBN: 978-3-579-07427-6 - 19,99 €.

Die hier versammelten Texte, Gebete und Rituale aus der christlichen Tradition helfen dabei, in unterschiedlichen Situationen von Trauer und Abschied die passenden Worte zu finden und Andachten für Herz, Seele und Sinne einfühlsam zu gestalten.

Standort: REL 936 S

**Nauck, Irmgard:**

Der Stille Raum geben - ein Weg der Kirche im 21. Jahrhundert - Kreuz-Verl., 2012 - 169 S. - ISBN: 978-3-451-61124-7 - 14,99 €.

Spiritualität in der Stadt - beschrieben an einem Kirchenprojekt aus Hamburg, das Menschen aller Konfessionen Wege in die Stille öffnet.

Standort: REL 970 N

Pot, Miek:

Innere Stille finden - der kontemplative Weg - Scorpio, 2015 - 111 S. - ISBN: 978-3-95803-004-6 - 14,99 €.

Einführung in die Kontemplation auf der Basis der Lehren der Wüstenväter als Weg zu einem tieferen Sein.

Standort: REL 970,3 P

Tonträger

The silence of trees

Earth Heart Music, 2014. 1 CD - 17,99 €.

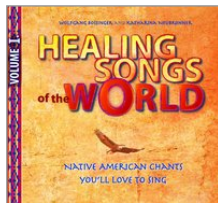
Zusammen mit hochkarätigen Musikern aus aller Welt würdigt der Harfner Fred Hageneder die Stille der Bäume mit seiner klangvollen-magischen Musik. Sein neuestes Album hat er 7 exotischen Bäumen gewidmet. Mit keltischen Harfen, Percussion, Gitarre, Klarinette, Flöten, Geigen, Viola, Gemshorn, Rohrblättern, Sarod, Flügelhorn, Shakuhachi u.a. Instrumenten.



Chilling Cello

die beste Cellomusik zum Entspannen - Sony Music, 2011. 2 CD in Box - 16,99 €.

Folge 2 des Samplers mit ausgesuchten klassischen Musikstücken sowie Filmmusikausschnitten, bei denen das Cello im Vordergrund steht. 34 Stücke von Dvorák, Tschaikowsky, Bach, Debussy, Morricone, Gauré, Schubert, Mahler, Vivaldi, Chopin, Prokofieff u.v.a., gespielt von Meistern ihres Faches wie Yo-Yo Ma, Sol Gabetta, Die 12 Cellisten der Berliner Philharmonie, Quattrocelli, Jan Vogler, David Geringas u.a. - Klassik-Radio-Empfehlung.



Healing songs of the world

volume I - native american chants you'll love to sing - Traumzeit-Verl., 2012 - 1 CD - ISBN: 978-3-933825-92-6 - 12,99 €.

Heilsame Lieder für das gemeinsame Singen, ergänzt durch Praxisanleitungen zu allen Titeln im Beiheft

Standort: MUS 315 B

Heilkraft des Pan

wundervoll entspannende Panflötenmelodien zum Entschleunigen, Meditieren und Loslassen - Neptun, 2012 - CD - ISBN: 978-3-89321-771-7 - 12,99 €.

Der Klang der Panflöte verführt zum Träumen, Meditieren und Loslassen.

Klassik für unterwegs zum Entspannen und Genießen

Deutsche Grammophon GmbH, 2017. 2 CDs (136 min) - 15,99 €.

Musik "Zum Entspannen und Genießen", zusammengestellt von Klassik-Radio-Moderator Holger Wemhoff.

Leinwandträume

die schönste Filmmusik zum Träumen und Entspannen - Sony Music, 2010. 2 CD in Box - 16,99 €.

Zusammenstellung von 33 Filmmusikthemen mit eher sinnlich-romantischem Ausdruck. Orchestermelodien aus den Filmen Titanic, Der Pate, Frühstück bei Tiffany, Vom Winde verweht, Sinn und Sinnlichkeit, Romeo & Julia, Die Schöne und das Biest, Tod in Venedig, Betty und ihre Schwester u.a. Eingespielt von namhaften Orchestern und Solisten und empfohlen von Klassik Radio.

Musik für die Seele

wundervolle Panflöten-Musik mit Meeresrauschen zum Wohlfühlen - Neptun, 2014 - 1 CD - ISBN: 978-3-89321-840-0 - 14,58 €.



Fließendes Klingen als Begleitung zu Körperübungen und zur Entspannung

Schamanische Weltreise

magische Rhythmen mit rituellen Klängen zum Entspannen und Loslassen - Neptun, 2012 - 1 CD - ISBN: 978-3-89321-768-7 - 12,99 €.

Acht rhythmisch-meditativ-sphärische Musikstücke, inspiriert von der Vielfalt schamanischer Rituale, die ein abwechslungsreiches Porträt schamanischer Musik und mystischer Rituale zeichnen. Mit Didgeridoo, Querflöte, Altquerflöte, Indianderflöte, Klangschalen, Monochord, Trommeln, Percussion, Voice, Obertongesang, Gamelan Bells und Naturgeräuschen.

Sinnlichkeit

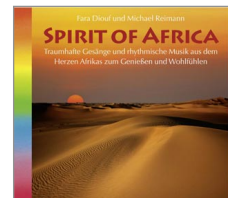
wundervolle Entspannungs- und Wohlfühlmusik für eine erotisch-sinnliche Atmosphäre ; Loslassen - Entspannen - Wohlfühlen - Neptun, 2008 - 1 CD - ISBN: 978-3-89321-380-1 - 12,99 €.

Sinnliche, harmonische Melodien zum Genießen, komponiert von dem erfolgreichen irischen Entspannungsmusiker, mit Klavier, Tenor Sax, Bass, Querflöte, Panflöte, Gitarre, Chor, Geige, Streicher, Fender Rhodes. Zwei Stücke von je 33 Minuten Länge.

Spirit of Africa

traumhafte Gesänge und rhythmische Musik aus dem Herzen Afrikas zum Genießen und Wohlfühlen - Neptun, 2013 - 1 CD in Klappbox - ISBN: 978-3-89321-784-7 - 12,99 €.

Der Multiinstrumentalist Michael Reimann hat mit dem senegalesischen Sänger und Trommler Fara Diouf ein Album kreiert, in dem Stimme und Percussion zu einer Musik verschmelzen, die auf Melodien der senegalesischen Kultur beruht. Mit ethnischen Instrumenten wie Ukulele, Banjo, Wuwuzela, Marimba, diversen Trommeln, Percussion, Stimmen und Chor.



Spirit of Yoga

Wagram Music, 2014.4 CD in 4 Boxen in Klappschuber - 10,06 €.

Der Komponist Nicolas Dri sorgt mit 80 Tracks auf 4 CDs für klangvolle, spielerische, vielfältige Yoga-Beschallung aus der "Spirit of-Collection".

Spiritus Dei

heilige Lieder - himmlische Klangwelten - Universal, 2011.1 CD - 14,99 €.

Spirituelle Musik als neues Klangerlebnis zwischen alter und neuer Zeit

Entspannung und Meditation mit Kindern

Mit Ruhespielen, Fantasiereisen, Mandalas und Streichelmassagen entspannen und innere Stille finden

Kinderleichte Ruherlebnisse - Ökotopia-Verl., 2009 - 109 S. - ISBN: 978-3-86702-082-4 - 16,90 €.
Sammlung mit verschiedenen Angeboten zur Entspannung bei Kindern: Spiele, Fantasiereisen, Mandalas, Streichelmassagen usw.

Standort: PÄ 362,8 K



Glaschke, Stefanie:

Entspannung lernen - Übungen für Kinder und Jugendliche ; [ein Expertenratgeber] - Urania, 2012 - 128 S. - ISBN: 978-3-451-66021-4 - 12,99 €.

Der Ratgeber für Eltern und Erzieher zum Abbau von Stress bei Kindern und Jugendlichen stellt nach Altersstufen gegliedert verschiedene Möglichkeiten vor, wie man durch Entspannungstechniken für Ruhe und Erholung im Alltag sorgen kann.

Standort: PÄ 362,8 G

Günther, Sybille:

Snoezelen - Traumstunden für Kinder - Praxishandbuch zur Entspannung und Entfaltung der Sinne ; mit Anregungen zur Raumgestaltung, Fantasiereisen, Spielen und Materialhinweisen - Ökotopia, 2011 - 116 S. - ISBN: 978-3-931902-94-0 - 17,80 €.

Anwendungsmöglichkeiten des Snoezelen-Konzepts zur Wahrnehmungsförderung und Entspannung für Kinder im Vor- und Grundschulalter mit Tipps zur Einrichtung von Snoezelen-Räumen.

Standort: PÄ 452 G

Hoffmann, Ulrich:

Einschlafen ist gar nicht schlimm - Mini-Meditationen für Kinder - Knaur, 2017 - 142 Seiten - ISBN: 978-3-426-67537-3 - 14,99 €.

Einfach umsetzbare Kurzmeditationen sollen helfen, Schlafprobleme bei Grundschulkindern zu mindern. Mit Theorie, angeleiteten Meditationen und Erläuterungen sowie einem Tagebuch, in dem die Entwicklungen oder Fortschritte dokumentiert werden können.

Standort: PÄ 362,8 H



Hoffmann, Ulrich:

Konzentrieren ist ja ganz leicht - Mini-Meditationen für Kinder - Knaur, 2017 - 138 Seiten - ISBN: 978-3-426-67534-2 - 14,99 €.

Einfach umsetzbare Kurzmeditationen sollen helfen, Konzentrationsprobleme bei Grundschulkindern zu mindern. Mit Theorie, angeleiteten Meditationen und Erläuterungen sowie einem Tagebuch, in dem die Entwicklungen bzw.

Fortschritte dokumentiert werden können.

Standort: PÄ 362,8 H

Kiwit, Ralf:

Neue Traumstunden für Kinder - Musik zum Einschlafen, Entspannen und Snoezelen - Ökotopia Verlag, 2015 - 1 CD - ISBN: 978-3-86702-359-7 - 14,99 €.

Fünf musikalische Instrumentalstücke für Kinder zum Einschlafen, Entspannen und Snoezelen mit klangvoller, bildreicher Musik: Sommer in den Dünen, Die Wanderung auf den Berggipfel, Du fliegst ins Weltall, Du gehst tauchen im Meer, Besuch bei den Waldfeen. Kurze Texte sind im Booklet abgedruckt.

Kreusch-Jacob, Dorothee:

Sieben kleine Siebenschläfer - Zauberlieder und Traumgeschichten zum Entspannen und Einschlafen - Argon Verlag GmbH, 2014 - 1 CD (57 Min.) - ISBN: 978-3-8398-4506-6 - 12,95 €.

Eine Sammlung von Schlaf- und Entspannungsliedern.

Ohm, Dietmar:

Entspannung für Kinder - ausgeglichen und konzentriert mit Yoga, PR, AT & Traumreisen - TRIAS, 2017 - 149 Seiten - ISBN: 978-3-432-10248-1 - 19,99 €.

Vorgestellt werden 4 wirksame Entspannungsverfahren für 3- bis 12-Jährige: Die 2 körperorientierten Wege Yoga und Progressive Relaxation sowie die 2 imaginativen Wege Autogenes Training und Zapfen. Kombination aus Elternratgeber und Übungssammlung für Kinder. Mit 9 gesprochenen Übungen auf CD.



Standort: PÄ 362,8 O

Seyffert, Sabine:

Meine Insel der Stille - Entspannungsgeschichten für Zappelkinder - Arena, 2018 - 107 Seiten - ISBN: 978-3-401-51051-4 - 7,99 €.

Kurze Entspannungsgeschichten für Vor- und Grundschulkindern zum Vorlesen und selber lesen.

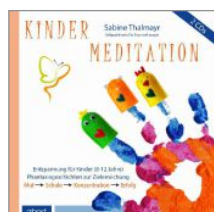
Standort: PÄ 362,8 S

Stöhr-Mäschl, Doris:

Kleine Entspannungs-Rituale für Grundschulkindern - angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen ; [für 5-10 Jahre] - Verl. an der Ruhr, 2014 - 1 CD - ISBN: 978-3-8346-2587-8 - 14,95 €.

Zehn angeleitete Fantasiereisen, Atem- und Entspannungs- wie Aktivierungsübungen zwischen 7 und 9 Minuten Länge für Vor- und Grundschulkindern für den Einsatz im Unterricht sowie für zuhause. Die Übungen können nach Bedarf und Training auch kombiniert werden. Mit zugewandter, einfühlsamer und lebendiger Stimme liest die Autorin selbst, untermalt von angenehmer Entspannungsmusik.

Standort: PÄ 828,6 S

**Thalmayr, Sabine:**

Kindermeditation - Entspannung für Kinder (6 - 10 Jahre) ; Phantasiegeschichten zur Zielerreichung ; Mut, Schule, Konzentration, Erfolg - ABOD-Verl., 2014 - 1 CD - ISBN: 978-3-9547130-5-9 - 14,95 €.

Nach einer Einführung für Eltern führt die Heilpraktikerin, Hypno- und Entspannungstherapeutin durch drei Fantasiereisen: Freund Tepper nimmt das Kind auf einem fliegenden Teppich in ein Abenteuer mitnimmt. Fördert Konzentration und Mut bei Kindern von 6 bis 10 Jahren und unterstützt den schulischen Erfolg.

Standort: PÄ 362,8 T